



7月



# 給食だより



令和6年7月  
一宮町立一宮小学校  
【毎月19日は食育の日】

もうすぐ七夕ですね。日差しも強くなり、本格的な夏が始まると、暑さから体調を崩しやすくなります。規則正しく食事をとり、しっかりと水分補給をして体調管理をしましょう。また、食中毒も起こりやすい時期です。食事の前にはきちんと手洗いをしましょう。



## 7月7日は七夕の日

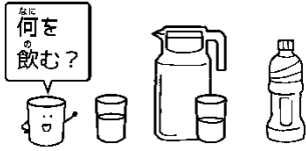
七夕は、一年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。

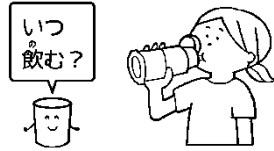
このそうめんは、機織りが得意な織り姫の系を表しているともいわれています。



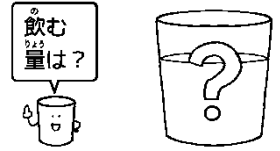
## 熱中症を予防する水分補給のポイント



普段は水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用してみましょう。甘いジュースなどは避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後もしっかりと水分をとりましょう。



運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

## どうして起こる？食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。特に、夏場は細菌性の食中毒が多いといわれています。食品だけではなく、まな板やスポンジなどのいたるところに存在している可能性があるため、注意しましょう。

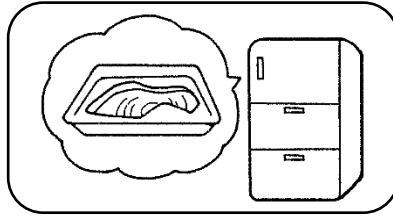
## ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



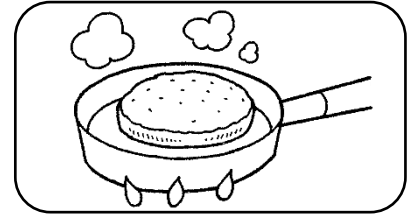
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。